

СОГЛАСОВАНО:		УТВЕРЖДАЮ:				
Директор МКОУ СОШ пгт Зарубино		Председатель правления Троицкого РПО				
Е.Ф. Николаева		Г.Г. Доманская				
Основное 5-дневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей в период летних каникул, обслуживаемых Троицким рыболовецким потребительским обществом						
12лет						
Первый день						
Наименование блюд	Пищевые вещества					рецеп.
	Масса порции	белки	жиры	углеводы	ккал	
	(в граммах)					
Щи из свежей капусты	250	2.57	5.15	7.9	124.75	88
Сметана	5	0.2	1	0.2	10.3	ПР
Гуляш мясной	60	8.73	10.07	1.73	132.6	437
Рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	139.8	304
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	36.4	ПР
ИТОГО	655	17.75	20.29	85.61	576.65	
Второй день						
Суп крестьянский с рисовой крупой	250	5.82	8.53	6.35	127.34	98
Сметана	10	0.3	2	0.4	20.5	ПР
Салат витаминный	100	1.5	4.5	10.8	93	40
Сыр	25	5.8	7.38		332	42
Чай с сахаром	200	12.9	3.29	14.94	60.8	376
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
ИТОГО	625	29.48	26.1	51.81	727.16	
Третий день						
Котлета мясная с соусом	110	11.42	9.56	130.9	184.16	268
Пюре картофельное	190	9.91	11.53	22.66	216.9	128
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
ИТОГО	540	25.15	21.58	204.89	627.38	
Четвёртый день						
Макароны с овощами	230	6.5	5.2	35.9	225	230
Салат Здоровье	140	2	5.2	9.9	100	34
Хлеб пшеничный	60	4	1	25	122	ПР
Суп с рыбными консервами	250	9.98	9.76	16.62	199.81	87
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349
ИТОГО	680	22.48	21.16	87.42	646.81	
Пятый день						
Печень тушёная в соусе	80	11.47	7.06	2.1	128	261
Гречка отварная	200	8.6	8.1	51.5	317.4	302
Салат из моркови с яблоками	160	1.7	0.27	13.63	63.84	59
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349

Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
ИТОГО	680	25.59	15.92	118.56	735.56	
Всего за 5 дней	3180	120.45	105.05	548.29	3313.56	